
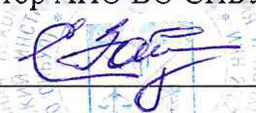


Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологи»

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО СИБУП




Е.В. Забуга

«27» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДЭ.02.01 ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ И СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое
консультирование

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения Очная, заочная

Кафедра Психологии

Красноярск 2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от «29» 07 2020 г. № 839.

Рабочую программу дисциплины составил (ли):
доцент кафедры психологии, канд. биол. наук
(должность, кафедра, ученая степень, ученое звание)

Кулешова Ю.В. Кулешова
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры Психологии
Протокол от «06» апреля 2026 г. № 09

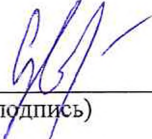
И.о. заведующего кафедрой Психологии


(подпись)

Г. Г. Дулинец
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена научно-методическим советом (факультета) 37.03.01 Психология
Протокол от «21» апреля 2026 г. № 08

Председатель НМС канд. пед. наук
(учена степень, ученое звание)


(подпись)

Н.В. Суворова
(инициалы, фамилия)

Введение

В настоящее время психологическая помощь в кризисных и стрессовых ситуациях становится все более и более востребованной. С одной стороны, это связано с возрастанием числа трудных жизненных ситуаций, спровоцированных социальными и экономическими аспектами жизни, с увеличением числа техногенных катастроф, стихийных бедствий, террористических актов, сект, случаев морального, физического и сексуального насилия в обыденной жизни. С другой стороны, кризисное переживание может возникать не только в экстремальной ситуации. Любое значимое изменение жизненной ситуации или внутренней позиции может переживаться как кризис.

Сложность работы с кризисным и стрессовыми переживанием, так же как и большая востребованность психологической помощи населению, выдвигают высокие требования к компетенции будущих психологов. Важно, чтобы помогающий специалист мог почувствовать глубину и специфику кризисного переживания, мог понять закономерности протекания кризиса, умел присутствовать рядом.

Дисциплина «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» предназначена для расширения знаний обучающихся об особенностях поведения и деятельности людей при работе в трудных ситуациях, с учетом современных данных психологической науки. Отдельно рассматриваются вопросы о практической работе в кризисных и стрессовых ситуациях, технологии экстренной и первой помощи.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: развитие у студентов способности создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности психологического здоровья у лиц разных возрастных и социальных групп, путем оказания консультативной помощи.

Задачи курса:

1. Способствовать формированию у студентов способности осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
2. Сформировать понятийный аппарат, дифференцировать такие понятия как «кризис», «стресс», «психологическая травма», «кризисная ситуация».
3. Ознакомить студентов с теоретическими аспектами учения о стрессе и научить распознавать кризисность переживания.
4. Сформировать представления о методах и методиках консультативной помощи в кризисной и стрессовой ситуации, с учетом возрастных и социальных особенностей личности.
5. Сформировать готовность осуществлять мониторинг психологического здоровья лиц разных возрастных и социальных групп.

2. Результаты обучения по дисциплине

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата, определенными федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, в результате освоения дисциплины «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» у обучающихся должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции (ПК-1):

ПК-1 - способен осуществлять консультативную помощь лицам и социальным группам.

Показатели сформированности компетенций:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	Планируемые результаты обучения
Профессиональные компетенции			
Психологическое консультирование	ПК-1 - Способен осуществлять консультативную помощь лицам и социальным группам	ИПК 1.1. Знает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования ИПК 1.2. Умеет: соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; применять техники и методы психологического консультирования для лиц и социальных групп ИПК 1.3. Владеет: техникой и методами психологического консультирования	Знать: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования Уметь: соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; применять техники и методы психологического консультирования для лиц и социальных групп Владеть: техникой и методами психологического консультирования

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры основной профессиональной образовательной программы Психологическое консультирование, очной и очно-заочной форм обучения программы бакалавриата.

Индекс дисциплины «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» Б1.В.ДЭ.02.01

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знание основных закономерностей функционирования психики человека, умение различать и описывать

функциональные состояния психики, знание подходов к психологической помощи населению, с учетом возрастных и социальных особенностей личности.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Феноменология психического развития и онтогенеза», «Основы психологического консультирования», «Общая психология» и служит основой для освоения дисциплин, «Нейроэргономика», «Кризисное консультирование» и других дисциплин профильной подготовки.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Объем дисциплины по видам учебной работы (очная форма обучения).

Вид учебной работы	ЗЕТ	Всего часов	4 курс
			7 семестр
1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	4	144	144
Контактная работа с преподавателем. Всего:	-	86,2	86,2
В том числе: аудиторные занятия		90	90
занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки	-	34/-	34/-
занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки	-	34/-	34/-
занятия практического типа/из них в форме практической подготовки		/-	/-
лабораторные работы/ из них в форме практической подготовки		18	18
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (экзамен)		-	0,2
Самостоятельная работа. Всего:		57,8	57,8
В том числе курсовая работа		-	-
Другие виды самостоятельной работы		57,8	57,8
Вид промежуточного контроля: зачет с оценкой		-	-

4.1 Объем дисциплины по видам учебной работы (очно-заочная форма обучения).

Вид учебной работы	ЗЕТ	Всего часов	4 курс
			7 семестр
1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	4	144	144
Контактная работа с преподавателем. Всего:	-	84,2	84,2
В том числе: аудиторные занятия			
занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки	-	24/-	24/-
занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки	-	60/-	60/-
занятия практического типа/из них в форме практической подготовки		-/-	-/-
лабораторные работы/ из них в форме практической подготовки		-	-

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (экзамен)		0,2	0,2
Самостоятельная работа. Всего:		24	24
В том числе курсовая работа		-	-
Другие виды самостоятельной работы		-	-
Вид промежуточного контроля: зачет с оценкой		35,8	35,8

4.2. Общий тематический план дисциплины (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций и индикаторов достижения компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная работа, час.
					лекции	практические	лабораторные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 курс 7 семестр								
1.	Психология стресса	Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая категория. Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний	ПК-1 ИПК 1.1 ИПК 1.2 ИПК 1.3	4	1	1	-	2
		Современные подходы к изучению стресса. Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность- среда».		5	2	1	-	2

	<p>Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).</p>						
	<p>Причины и факторы возникновения стресса. Субъективные причины возникновения стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Объективные причины возникновения стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические</p>		7	2	1	-	4

	факторы; чрезвычайные обстоятельства.						
	Динамика стрессовых состояний. Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность, продолжительность, индивидуальная чувствительность). Факторы, влияющие на динамику стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности; факторы социальной среды; когнитивные факторы	6	2	2	-	2	
	Поведенческие модели поведения личности в стрессе. Копинг поведение. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Основные копинг-механизмы личности.	9	4	2	1	2	
	Оценка стрессового состояния личности. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной	8	2	4	-	2	

	<p>системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе. Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).</p>						
	<p>Основные методы и подходы к нейтрализации стрессом. Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека. Общие подходы к нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.</p>	13	3	6	-	4	
	<p>Управление стрессом. Методы оптимизации уровня стресса. Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка;</p>	17	2	6	3	6	

		<p>дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы со стрессами. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Стресс-менеджмент.</p>						
2	Психология кризисных состояний	<p>Психология критических состояний. Понятия «экстремальная или чрезвычайная ситуация». Обезличенность источника угрозы (катастрофы, природные бедствия, войны, эпидемии и т.д.). Источник угрозы другой (потерпевшие от насильственных преступлений, террористические акты и т.д.). Объективные и субъективные характеристики критических ситуаций.</p>	ПК-1 ИПК 1.1 ИПК 1.2 ИПК 1.3	5	2	1	-	2
		<p>Психические состояния человека в кризисной ситуации: стресс, фрустрация, конфликт и кризис. Индивидуальные способы поведения в критической ситуации (импульсивность, пассивность и активность). Факторы,</p>		4	1	1	-	2

	<p>обуславливающие характер поведенческих реакций людей на критические ситуации.</p>					
	<p>Посттравматическое стрессовое расстройство. Своевременная кризисная поддержка. Купировка симптоматики и предотвращение ее хронизации. Когнитивно-поведенческая терапия. Прогрессивная релаксация. Градуированное погружение в стимульный материал. Контроль иррациональных мыслей. Коррекция личностных структур. Индивидуальная предрасположенность к ПТСР. Развитие рентных установок и психической инвалидизации. Семья и ближайшее окружение пострадавшего. Комплексное расстройство. Физиологический симптомокомплекс ПТСР. Эмоциональный симптомокомплекс ПТСР. Интеллектуальный симптомокомплекс ПТСР. Поведенческий симптомокомплекс ПТСР.</p>	6	2	2	-	2
	<p>Психология горя. Уровни работы с горем. Основные принципы психологической работы при остром</p>	6	2	2	-	2

	горе. Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату. Особенности консультирования клиента, пережившего утрату.						
	Возрастные кризисы. Психотерапевтические подходы (психоаналитический, поведенческий, гуманистический, когнитивный, экзистенциальный, гештальт-терапия, позитивная психотерапия) в работе с человеком, переживающим кризис личности, их место и эффективность. Психологическая помощь при острых критических состояниях.	6	2	2	-	2	
	Диагностика личности, пережившей кризис. Методы диагностики кризисных состояний. Роль беседы и наблюдения в изучении психологического кризиса. Проективные методы в диагностике ресурсов кризисной личности. Выявление стратегий преодолевающего поведения.	8	2	2	-	4	
	Суицидальное поведение личности. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования. Распознавание суицидальной опасности. Факторы суицидального риска: социально-	6	1	2	1	2	

	<p>демографические, медицинские, биографические. Индикаторы суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные. «Сдерживающие» факторы (ресурсы решения проблемы). Определение степени суицидального риска. Психология переживания людей, перенесших самоубийство близкого человека. Консультирование суицидальных клиентов. Основные принципы работы по предотвращению суицида. Программа профилактики суицидального поведения, ее основные этапы и их характеристика. Профессиональная позиция при работе с суицидальным клиентом.</p>						
	<p>Диагностика личности, пережившей кризис. Тестирование и проективные техники оценки. Субъективная оценки кризисного состояния. Наблюдение, как метод оценки кризисного состояния.</p>		10	2	4	-	4

	<p>Методы психологической интервенции в кризисной ситуации. Основные принципы интервенции кризисов. Цель и задачи интервенции. Особенности позиции психолога при интервенции кризисов. Особенности контакта в кризисной интервенции. Правила кризисной интервенции. Проявление механизмов психологической защиты при кризисах. Этика консультирования в интервенции кризисов. Границы конфиденциальности и анонимности при интервенции кризисов. Личностные свойства и установки специалиста, работающего в области оказания психологической помощи в преодолении кризисов. Цель методов кризисной интервенции. Индивидуальная и групповая кризисная интервенция. Содержание методов кризисной интервенции. Активное слушание. Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи. Методы укороченного психологического</p>		10	2	4	-	4
--	---	--	----	---	---	---	---

		опроса: демобилизация и срочный обзор событий.						
		Экстренная психологическая помощь. Главные принципы оказания помощи. Правила первой помощи для психологов при обезличенной угрозе, и где источником угрозы выступает другое лицо. Объективные и субъективные характеристики чрезвычайных ситуаций.						
		Способы и психологические приемы психической саморегуляции. Контроль дыхания. Расслабление мышц. Самовнушение, самоубеждение. Методика визуализации. Самомассаж биологически активных точек. Аутогенная		14	2	3	3	6

		тренировка						
Итого часов:				144	34	34	18	57,8

4.2. Общий тематический план дисциплины (очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций и индикаторов достижения компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная работа, час.
					лекции	практические	лабораторные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 курс 9 семестр								
1.	Психология стресса	Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая категория. Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний	ПК-1 ИПК 1.1 ИПК 1.2 ИПК 1.3	5	2	1	-	1
		Современные подходы к изучению стресса. Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность- среда». Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.		3	1	1	-	1

	<p>Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).</p>					
	<p>Причины и факторы возникновения стресса. Субъективные причины возникновения стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Объективные причины возникновения стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства.</p>	6	2	2	-	2
	<p>Динамика стрессовых состояний. Общие закономерности</p>	4	1	2	-	1

		<p>развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность, продолжительность, индивидуальная чувствительность). Факторы, влияющие на динамику стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности; факторы социальной среды; когнитивные факторы</p>						
		<p>Поведенческие модели поведения личности в стрессе. Копинг поведение. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Основные копинг-механизмы личности.</p>		7	1	4	-	2
		<p>Оценка стрессового состояния личности. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе. Субъективные методы оценки уровня</p>		6	1	4	-	1

	<p>стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).</p>					
	<p>Основные методы и подходы к нейтрализации стрессом. Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека. Общие подходы к нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.</p>		6	1	4	- 1
	<p>Управление стрессом. Методы оптимизации уровня стресса. Общеоздоравливающи е методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями</p>		9	2	6	- 1

		(ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы со стрессами. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Стресс-менеджмент.						
2	Психология кризисных состояний	<p>Психология критических состояний. Понятия «экстремальная или чрезвычайная ситуация». Обезличенность источника угрозы (катастрофы, природные бедствия, войны, эпидемии и т.д.). Источник угрозы другой (потерпевшие от насильственных преступлений, террористические акты и т.д.). Объективные и субъективные характеристики критических ситуаций.</p>	ПК-1 ИПК 1.1 ИПК 1.2 ИПК 1.3	4	2	1	-	1
		<p>Психические состояния человека в кризисной ситуации: стресс, фрустрация, конфликт и кризис. Индивидуальные способы поведения в критической ситуации (импульсивность, пассивность и активность). Факторы, обуславливающие характер поведенческих реакций людей на критические ситуации.</p>		3	1	1	-	1
		Посттравматическое		6	1	4	-	1

	<p>стрессовое расстройство. Своевременная кризисная поддержка. Купировка симптоматики и предотвращение ее хронизации. Когнитивно-поведенческая терапия. Прогрессивная релаксация. Градуированное погружение в стимульный материал. Контроль иррациональных мыслей. Коррекция личностных структур. Индивидуальная предрасположенность к ПТСР. Развитие рентных установок и психической инвалидизации. Семья и ближайшее окружение пострадавшего. Комплексное расстройство. Физиологический симптомокомплекс ПТСР. Эмоциональный симптомокомплекс ПТСР. Интеллектуальный симптомокомплекс ПТСР. Поведенческий симптомокомплекс ПТСР.</p>						
	<p>Психология горя. Уровни работы с горем. Основные принципы психологической работы при остром горе. Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату. Особенности консультирования</p>		6	1	4	-	1

	<p>клиента, пережившего утрату.</p> <p>Возрастные кризисы. Психотерапевтические подходы (психоаналитический, поведенческий, гуманистический, когнитивный, экзистенциальный, гештальт-терапия, позитивная психотерапия) в работе с человеком, переживающим кризис личности, их место и эффективность. Психологическая помощь при острых критических состояниях.</p> <p>Суицидальное поведение личности. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования. Распознавание суицидальной опасности. Факторы суицидального риска: социально-демографические, медицинские, биографические. Индикаторы суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные. «Сдерживающие» факторы (ресурсы решения проблемы). Определение степени суицидального риска. Психология переживания людей, перенесших самоубийство близкого человека. Консультирование</p>						
			6	1	4	-	1
			7	1	4	-	2

		<p>суицидальных клиентов. Основные принципы работы по предотвращению суицида. Программа профилактики суицидального поведения, ее основные этапы и их характеристика. Профессиональная позиция при работе с суицидальным клиентом.</p>					
		<p>Диагностика личности, пережившей кризис. Тестирование и проективные техники оценки. Субъективная оценки кризисного состояния. Наблюдение, как метод оценки кризисного состояния.</p>		7	1	4	- 2
		<p>Методы психологической интервенции в кризисной ситуации. Основные принципы интервенции кризисов. Цель и задачи интервенции. Особенности позиции психолога при интервенции кризисов. Особенности контакта в кризисной интервенции. Правила кризисной интервенции. Проявление механизмов психологической защиты при кризисах. Этика консультирования в интервенции кризисов. Границы конфиденциальности и анонимности при интервенции кризисов. Личностные свойства и установки</p>		8	2	4	- 2

	<p>специалиста, работающего в области оказания психологической помощи в преодолении кризисов. Цель методов кризисной интервенции. Индивидуальная и групповая кризисная интервенция. Содержание методов кризисной интервенции. Активное слушание. Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи. Методы укороченного психологического опроса: демобилизация и срочный обзор событий.</p>						
	<p>Экстренная психологическая помощь. Главные принципы оказания помощи. Правила первой помощи для психологов при обезличенной угрозе, и где источником угрозы выступает другое лицо. Объективные и субъективные характеристики чрезвычайных ситуаций.</p>	6	1	4	-	1	
	<p>Способы и психологические приемы психической саморегуляции. Контроль дыхания. Расслабление мышц. Самовнушение, самоубеждение. Методика</p>	10	2	6	-	2	

		визуализации. Самомассаж биологически активных точек. Аутогенная тренировка						
Итого часов:				144	24	60	-	24

4.2.1. Тематический план лекций

№ п/п	Раздел дисциплины	Тема лекции, краткое содержание	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы образовательных технологий, применяемых на занятиях
1	2	3	4	5
1	Психология стресса	Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая категория. Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний	Информационная лекция	Учебно-дискуссионная беседа
2		Современные подходы к изучению стресса. Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействия «личность-среда». Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции	Обзорная лекция	Беседа, составление сравнительной таблицы

		<p>деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).</p>		
3		<p>Причины и факторы возникновения стресса. Субъективные причины возникновения стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Объективные причины возникновения стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства.</p>	Проблемная лекция	Анализ ситуаций
4		<p>Динамика стрессовых состояний. Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность, продолжительность, индивидуальная чувствительность). Факторы, влияющие на динамику стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности; факторы социальной среды; когнитивные факторы</p>	Информационная лекция	Дискуссия Анализ примеров
5		<p>Поведенческие модели поведения личности в стрессе. Копинг поведение.</p>	Информационная лекция	Дискуссия Анализ примеров

		Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Основные копинг-механизмы личности.		
6		Оценка стрессового состояния личности. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе. Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).		
7		Основные методы и подходы к нейтрализации стрессом. Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека. Общие подходы к нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.	Проблемная лекция	Анализ примеров Презентация
8		Управление стрессом. Методы оптимизации уровня стресса. Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные	Проблемная лекция	Анализ примеров Презентация

		<p>методы нейтрализации стресса.</p> <p>Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы со стрессами.</p> <p>Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.</p> <p>Стресс-менеджмент.</p>		
9	Психология кризисных состояний	<p>Психология критических состояний. Содержание понятия «кризис» и «кризисная ситуация». Исследование кризиса в психологии.</p> <p>Определение понятий «жизненный путь» и «событие». Подходы к пониманию кризисной ситуации: ситуационный (Д. Доллард, Н. Э. Миллер, Д. Б. Уотсон, К. Л. Халл); субъективистский (З. Фрейд, К. Г. Юнг, А. Адлер, К. Хорни, А. Эллис, К. Роджерс); интеракционистский (Дж. Роттер, А. Бандура, А. Маслоу, В. Франкл, Ф. Е. Василюк).</p>	Информационная лекция	Беседа, составление сравнительной таблицы
10		<p>Психические состояния человека в кризисной ситуации. Определение состояний, их классификация.</p> <p>Психотип личности и его поведение в кризисной ситуации. Воздействие опасности на психическую деятельность. Особенности личности при пограничных состояниях. Нормы психофизиологической адаптации к кризисным</p>	Лекция-визуализация	Рассказ, решение ситуационных задач, Составление сравнительной таблицы

		<p>условиям. Характеристика негативных психических состояний человека. Синдром хронической усталости. Неврозы и пограничные состояния личности. Алкоголизм и наркомания как деструктивные формы выхода из кризиса. Формирование зависимостей и уход от реальности как деструктивные способы преодоления кризиса.</p>		
11		<p>Посттравматическое стрессовое расстройство. Травматические кризисы. Распространенность посттравматических расстройств среди населения. Психодинамическая модель посттравматического стресса. Когнитивные концепции психической травмы. Соотношение последствий посттравматического стресса и психосоциальных условий. Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей. Мультифакторная концепция посттравматических стрессовых расстройств. Боевая психическая травма.</p>	Информационная лекция	Беседа Анализ ситуаций
12		<p>Психология горя. Определения понятия горя, феноменология, динамика, модели горя: психодинамическая, когнитивная, стрессовая, социобиологическая. Острое горе как синдром с психологической и соматической симптоматикой. Стадии развития синдрома острого горя. Возрастные особенности переживания горя. Формы осложненного синдрома потери (хроническое горе, преувеличенное горе,</p>		

		маскированное горе, неожиданное, отставленное, отсутствующее горе).		
13		Возрастные кризисы. Кризисы развития: общая характеристика и особенности. Кризисы детского возраста. Подростковый кризис как кризис социального развития. Кризисы молодости. Кризисы взрослости. Кризис пожилого возраста. Кризис смерти и умирания.	Информационная лекция	Беседа Анализ ситуаций
14		Суицидальное поведение личности. Определение и проблема понятия суицид. Поведение с намерением лишить себя жизни. Тенденция совершения попыток суицида. Оценка самоубийства в разных культурах. Причины и мотивы людей, совершающих суицидные действия. Особенности личности. Факторы, препятствующие уходу из жизни. Виды суицидального поведения. Классификация суицидов «в зависимости от цели». Истинный суицид. Самоубийства и суицидальные попытки. Два принципиально различных рода действий.	Информационная лекция	Беседа Анализ ситуаций
15		Диагностика личности, пережившей кризис. Методы диагностики кризисных состояний. Роль беседы и наблюдения в изучении психологического кризиса. Проективные методы в диагностике ресурсов кризисной личности. Выявление стратегий преодолевающего поведения.		
16		Методы психологической интервенции в кризисной ситуации. Принципы кризисной интервенции. Программа кризисной помощи. Модели	Лекция-визуализация	Рассказ, решение ситуационных задач, Составление сравнительной

		<p>решения проблем. Схема вмешательства при кризисе. Элементы рациональной психотерапии.</p> <p>Когнитивная психотерапия. Гипноз и трансовые техники. Гештальт-терапия с использованием методов, направленных на коррекцию процессов восприятия, переработки и актуализации информации клиентом в состоянии кризиса.</p> <p>Экзистенциальная терапия. Цель помощи человеку.</p>		таблицы
17		<p>Экстренная психологическая помощь.</p> <p>Психологическая помощь при острых критических состояниях. Этапы психотерапии кризисных состояний. «Первая психологическая помощь».</p> <p>Правила первой психологической помощи для психологов. Методы самопомощи.</p>	Лекция-визуализация	<p>Рассказ, решение ситуационных задач, Составление сравнительной таблицы</p>
18		<p>Способы и психологические приемы психической саморегуляции.</p> <p>Проблема регуляции поведения в работах Л.С. Выготского, А.А. Бодалева, В.Я. Ядова, А.Н. Леонтьева.</p> <p>Развитие проблемы регуляции в рамках зарубежных психологических школ: психоаналитическая, гуманистическая психология, регуляция поведения (Г. Олпорт, К. Роджерс).</p> <p>Представления об активной природе саморегуляции, ее преимущество перед регуляцией (К.А. Абульханова-Славская, Н.А. Бернштейн). Структурно-функциональный подход к анализу психической саморегуляции произвольной активности (О.А. Конопкин).</p> <p>Человек как система саморегуляции. Уровни саморегуляции: информационно-</p>	Лекция-визуализация	<p>Рассказ, решение ситуационных задач, Составление сравнительной таблицы</p>

		энергетический, эмоционально-волевой, мотивационный. Саморегуляция как одна из составляющих деятельности по сознательной перестройке смысловой сферы личности (Б.В. Зейгарник, Е.С. Мазур). Рефлексия, смыслообразование и смысловое связывание.		
Итого:				

4.2.2. Тематический план практических занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Тема практического занятия, краткое содержание	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы образовательных технологий, применяемых на занятиях
1	2	3	4	5
1	I. Психология стресса	Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая категория. Исследование психофизиологических параметров стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.	Конференция	Взаимный опрос, Дискуссия
2		Исторические подходы к изучению стресса. Основные объяснительные теории стресса. Многозначность определений стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, А. Каган, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков и др. Необходимость системного подхода к изучению стресса.	Конференция	Проблемные задания, Дискуссия
3		Причины и факторы возникновения стресса. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды.	Семинар	Анализ ситуационных задач, обсуждение вариантов

		Субъективные причины возникновения стресса Объективные (внешние) причины возникновения стресса. Несоответствие генетических программ современным условиям.		
4		Динамика стрессовых состояний. Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Виды стресса.	Конференция	Взаимный опрос, Дискуссия
5		Поведенческие модели поведения личности в стрессе. Изменение поведенческих реакций при стрессе: нарушения режима, профессиональные нарушения, нарушения социально-ролевых функций. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний.	Семинар	Анализ ситуационных задач, обсуждение вариантов
6		Оценка стрессового состояния личности. Тестирование и проективные техники оценки уровня стресса. Субъективная оценки стрессового состояния, порога восприимчивости к стрессу. Оценка сензитивности к стрессу. Наблюдение, как метод оценки стрессового состояния.	Конференция	Проблемные задания Анализ результатов
7		Основные методы и подходы к нейтрализации стрессом. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.	Семинар	Анализ ситуационных задач, обсуждение вариантов Упражнения по выполнению приемов и

		<p>Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.</p> <p>Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.</p>		операций
8		<p>Управление стрессом. Стресс-менеджмент. Методы оптимизации уровня стресса.</p> <p>Общеоздоравливающие методы снятия стресса.</p> <p>Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса.</p> <p>Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Освоение навыков стресс-менеджмента.</p> <p>Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса.</p> <p>Нейтрализация стресса при помощи психотерапии.</p> <p>Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.</p> <p>Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.</p> <p>Фрустрации как источник стрессов. Обучение навыкам эффективного целеполагания.</p> <p>Постоянный цейтнот как источник стресса. Освоение приемам тайм-менеджмента.</p>	Семинар	<p>Анализ ситуационных задач, обсуждение вариантов</p> <p>Упражнения по выполнению приемов и операций</p>
9	II. Психология кризисных состояний	<p>Психология критических состояний. Понятия «экстремальная или чрезвычайная ситуация». Обезличенность источника угрозы (катастрофы,</p>	Конференция	<p>Взаимный опрос,</p> <p>Дискуссия</p>

		природные бедствия, войны, эпидемии и т.д.). Источник угрозы другой (потерпевшие от насильственных преступлений, террористические акты и т.д.). Объективные и субъективные характеристики критических ситуаций.		
10		Психические состояния человека в кризисной ситуации: стресс, фрустрация, конфликт и кризис. Индивидуальные способы поведения в критической ситуации (импульсивность, пассивность и активность). Факторы, обуславливающие характер поведенческих реакций людей на критические ситуации.	Конференция	Взаимный опрос, Дискуссия
11		Посттравматическое стрессовое расстройство. Своевременная кризисная поддержка. Купировка симптоматики и предотвращение ее хронизации. Когнитивно-поведенческая терапия. Прогрессивная релаксация. Градуированное погружение в стимульный материал. Контроль иррациональных мыслей. Коррекция личностных структур. Индивидуальная предрасположенность к ПТСР. Развитие рентных установок и психической инвалидизации. Семья и ближайшее окружение пострадавшего. Комплексное расстройство. Физиологический симптомокомплекс ПТСР. Эмоциональный симптомокомплекс ПТСР. Интеллектуальный симптомокомплекс ПТСР. Поведенческий симптомокомплекс ПТСР.	Семинар	Анализ ситуационных задач, обсуждение вариантов Упражнения по выполнению приемов и операций
12		Психология горя. Уровни работы с горем. Основные принципы психологической работы при остром горе. Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату. Особенности консультирования клиента, пережившего утрату.	Семинар	Анализ ситуационных задач, обсуждение вариантов Упражнения по выполнению приемов и операций
13		Возрастные кризисы. Психотерапевтические подходы	Семинар	Анализ ситуационных

		(психоаналитический, поведенческий, гуманистический, когнитивный, экзистенциальный, гештальт-терапия, позитивная психотерапия) в работе с человеком, переживающим кризис личности, их место и эффективность. Психологическая помощь при острых критических состояниях.		задач, обсуждение вариантов Упражнения по выполнению приемов и операций
14		Суицидальное поведение личности. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования. Распознавание суицидальной опасности. Факторы суицидального риска: социально-демографические, медицинские, биографические. Индикаторы суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные. «Сдерживающие» факторы (ресурсы решения проблемы). Определение степени суицидального риска. Психология переживания людей, перенесших самоубийство близкого человека. Консультирование суицидальных клиентов. Основные принципы работы по предотвращению суицида. Программа профилактики суицидального поведения, ее основные этапы и их характеристика. Профессиональная позиция при работе с суицидальным клиентом.	Семинар	Анализ ситуационных задач, обсуждение вариантов Упражнения по выполнению приемов и операций
15		Диагностика личности, пережившей кризис. Тестирование и проективные техники оценки. Субъективная оценки кризисного состояния. Наблюдение, как метод оценки кризисного состояния.	Семинар	Упражнения по выполнению приемов и операций
16		Методы психологической интервенции в кризисной ситуации. Основные принципы интервенции кризисов. Цель и задачи интервенции. Особенности позиции психолога при интервенции кризисов.	Семинар	Анализ ситуационных задач, обсуждение вариантов Упражнения по выполнению приемов и

		<p>Особенности контакта в кризисной интервенции. Правила кризисной интервенции. Проявление механизмов психологической защиты при кризисах. Этика консультирования в интервенции кризисов. Границы конфиденциальности и анонимности при интервенции кризисов. Личностные свойства и установки специалиста, работающего в области оказания психологической помощи в преодолении кризисов.</p> <p>Цель методов кризисной интервенции. Индивидуальная и групповая кризисная интервенция. Содержание методов кризисной интервенции. Активное слушание. Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи.</p> <p>Методы укороченного психологического опроса: демобилизация и срочный обзор событий.</p>		операций
17		<p>Экстренная психологическая помощь.</p> <p>Главные принципы оказания помощи. Правила первой помощи для психологов при обезличенной угрозе, и где источником угрозы выступает другое лицо.</p> <p>Объективные и субъективные характеристики чрезвычайных ситуаций.</p>	Семинар	Анализ ситуационных задач, обсуждение вариантов Упражнения по выполнению приемов и операций
18		<p>Способы и психологические приемы психической саморегуляции.</p> <p>Контроль дыхания. Расслабление мышц. Самовнушение, самоубеждение. Методика визуализации. Самомассаж биологически активных точек. Аутогенная тренировка</p>	Семинар	Анализ ситуационных задач, обсуждение вариантов Упражнения по выполнению приемов и операций
Итого:				

4.2.3 Лабораторная работа студента (очная форма)

№ п/п	Номер раздел дисциплины	Наименование лабораторной работы	Трудоемкость, часов
1	I	Разработка диагностической батареи для изучения стресса.	1

2	I	Оценка стрессового состояния личности. Написание психологического заключения и рекомендаций.	3
3	II	Описание психологических признаков кризисного состояния.	1
4	II	Анализ кейса, описание психического состояния личности в кризисном состоянии.	3
Итого:			18

4.2.4. Занятия в форме практической подготовки: не предусмотрены

4.2.5. Тематический план самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице (очная форма обучения):

Раздел/тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая категория.	Составление глоссария по данному разделу дисциплины	2
Современные подходы к изучению стресса.	Заполнение сравнительной таблицы: «Основные методологические подходы к изучению стресса»	2
Причины и факторы возникновения стресса.	Написание эссе: «Объективная и субъективная природа стресса»	4
Динамика стрессовых состояний.	Заполнение аналитической таблицы: «Признаки стресса на разных стадиях его развития»	2
Поведенческие модели поведения личности в стрессе. Копинг поведение. Стрессоустойчивость.	Написание рефератов по заданной теме	2
Оценка стрессового состояния личности.	Ознакомление с методами диагностики стрессового состояния	2
Основные методы и подходы к нейтрализации стрессом.	Разработать рекомендации по профилактике стрессового состояния	4
Управление стрессом. Стресс-менеджмент.	Составление программ психологической помощи при стрессе в разных профессиональных ситуациях.	6
Психология критических состояний.	Составление глоссария по данному разделу дисциплины	2
Психические состояния человека в кризисной ситуации.	Заполнение аналитической таблицы: «Современная классификация кризисных и экстремальных ситуаций»	2
Посттравматическое стрессовое расстройство. Травматические кризисы.	Заполнение аналитической таблицы: «Сравнение методов психологической работы с ПТСР».	2
Психология горя.	Заполнение таблицы: «Психологическая помощь на разных стадиях горевания».	2

Возрастные кризисы.	Заполнение таблицы: «Технологий помощи человеку в разных возрастных кризисах».	2
Суицидальное поведение личности.	Составление примерной программы профилактики суицида в разных возрастных или профессиональных группах	4
Диагностика личности, пережившей кризис.	Написание эссе на тему «Можно ли преодолеть кризис без потерь?»	2
Методы психологической интервенции в кризисной ситуации.	Написание рефератов на заданную тему	4
Экстренная психологическая помощь.	Составление алгоритма психологической экспертизы критической ситуации	4
Способы и психологические приемы психической саморегуляции.	Составление программы психологической помощи личности в кризисной ситуации	5,8
Итого часов		57,8

4.2.5. Тематический план самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице (очная форма обучения):

Раздел/тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая категория.	Составление глоссария по данному разделу дисциплины	1
Современные подходы к изучению стресса.	Заполнение сравнительной таблицы: «Основные методологические подходы к изучению стресса»	1
Причины и факторы возникновения стресса.	Написание эссе: «Объективная и субъективная природа стресса»	2
Динамика стрессовых состояний.	Заполнение аналитической таблицы: «Признаки стресса на разных стадиях его развития»	1
Поведенческие модели поведения личности в стрессе. Копинг поведение. Стрессоустойчивость.	Написание рефератов по заданной теме	2
Оценка стрессового состояния личности.	Ознакомление с методами диагностики стрессового состояния	1
Основные методы и подходы к нейтрализации стрессом.	Разработать рекомендации по профилактике стрессового состояния	1
Управление стрессом. Стресс-менеджмент.	Составление примерной программы психологической помощи при стрессе в разных профессиональных ситуациях.	1
Психология критических состояний.	Составление глоссария по данному разделу дисциплины	1

Психические состояния человека в кризисной ситуации.	Заполнение аналитической таблицы: «Современная классификация кризисных и экстремальных ситуаций»	1
Посттравматическое стрессовое расстройство. Травматические кризисы.	Заполнение аналитической таблицы: «Сравнение методов психологической работы с ПТСР».	1
Психология горя.	Заполнение таблицы: «Психологическая помощь на разных стадиях горевания».	1
Возрастные кризисы.	Заполнение таблицы: «Технологий помощи человеку в разных возрастных кризисах».	1
Суицидальное поведение личности.	Составление примерной программы профилактики суицида в разных возрастных или профессиональных группах	2
Диагностика личности, пережившей кризис.	Написание эссе на тему «Можно ли преодолеть кризис без потерь?»	2
Методы психологической интервенции в кризисной ситуации.	Написание рефератов на заданную тему	2
Экстренная психологическая помощь.	Составление алгоритма психологической экспертизы критической ситуации	1
Способы и психологические приемы психической саморегуляции.	Составление программы психологической помощи личности в кризисной ситуации	2
Итого часов		24

Время, затрачиваемое на выполнение самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся определено с учетом сложности и объема изучаемого материала учебной дисциплины по каждой теме через наблюдение преподавателем за выполнением заданий и (или) собственных временных затрат преподавателя на решение того или иного задания с поправкой на уровень подготовки студентов. Данное распределение времени, затрачиваемого на выполнение самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающимися по дисциплине, рассмотрено и одобрено на заседании кафедры при утверждении (актуализации) рабочей программы дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся организуется с целью развития у них навыков работы с учебной и научной литературой, для систематического изучения курса и для формирования умения самостоятельно приобретать, расширять и углублять знания. Усвоение теоретических вопросов логики не является самоцелью. Главное – научиться применять логические законы, приемы и операции на практике в процессе рассуждения.

Задачи самостоятельной работы:

- освоить теоретический материал;
- закрепить знание теоретического материала, используя необходимый инструментарий практическим путем (выполнение контрольных заданий, решение практических задач, тестов для самопроверки и т. д.);
- применить полученные знания и практические навыки для анализа ситуации и выработки правильного решения (подготовка к групповой дискуссии, подготовленная работа в рамках деловой игры, диспута и т. д.);

– применить полученные знания и умения для формирования правильного мышления.

Обязательная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняемая во внеаудиторное время по заданию преподавателя включает в себя: выполнение домашних заданий, самостоятельную работу согласно плану, письменные практические задания.

Выполнение самостоятельной работы по дисциплине необходимо для решения следующих задач:

- 1) для активизации и организации самостоятельной работы обучающихся по изучению предмета;
- 2) для проверки обучающегося уровня своих знаний и умений по дисциплине и степени своей готовности к промежуточному контролю;
- 3) для проверки преподавателем качества самостоятельной работы обучающихся.

4.2.5. Реферативные работы не предусмотрены.

4.2.6. Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены.

4.2.7. Электронные формы обучения не предусмотрены.

Реализации дисциплины «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий основывается на сочетании контактной работы с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При использовании дистанционных образовательных технологий обучающийся и преподаватель могут взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

- онлайн – лекционные и практические занятия в объеме часов, предусмотренных учебным планом и расписанием, проводятся в браузерной видеоконференции Платформа proficonf.com. и ZOOM;

- оффлайн – консультации студентов проводятся в электронной информационно - образовательной среде АНО ВО СИБУП с использованием таких элементов курса как форум или чат, контроль знаний студентов реализуется посредством таких элементов курса как задание, опрос, тест и т.п.

Страницы учебной дисциплины и учебно-методические материалы для обеспечения образовательного процесса доступны: в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru) и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru).

На указанных платформах размещены лекции, все разделы дисциплины, название тем, а также виды занятий, формы контрольных мероприятий, а также рекомендации и указания к учебно- методическим материалам для обучающихся очной и заочной форм обучения.

5. Формы контроля, оценка результатов освоения дисциплины и фонд оценочных средств

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

- обязательное посещение всех видов аудиторных занятий;
- ведение конспекта лекций, практических занятий;
- активная работа во время занятий;
- регулярная самостоятельная работа обучающегося, в соответствии с рабочей программой дисциплины;
- получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий в случае пропусков занятий.

Обучение по дисциплине «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» предусматривает формы текущего контроля успеваемости и

промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости студентов производится преподавателем в следующих формах:

- тестирование;
- задания для текущего контроля;
- доклад по самостоятельно изученной теме (возможен коллективный);
- составление логической схемы;

Также учитывается своевременность сдачи письменных работ, аккуратность их выполнения.

Промежуточный контроль по результатам изучения дисциплины проходит в форме экзамена.

Перечень компетенций в зависимости от этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы представлен в таблице

Код компетенции / описание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Этап формирования*	Наименование дисциплин, практик, ГИА обеспечивающих формирование компетенции
1	2	3	4
ПК-1 - Способен осуществлять консультативную помощь лицам и социальным группам	ИПК 1.1. Знает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования ИПК 1.2. Умеет: соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; применять техники и методы психологического консультирования для лиц и социальных групп ИПК 1.3. Владеет:	Промежуточные	Феноменология психического развития и онтогенеза Основы психологического консультирования Современные психотехники

	техникой и методами психологического консультирования		
--	---	--	--

Фонд оценочных средств (далее по тексту – ФОС), позволяющих оценить результаты обучения по данной дисциплине, включает в себя (Приложение 4):

- задачи для текущего контроля;
- вопросы для промежуточного контроля.

Выполнение контрольных задач, тестовых заданий, письменных (устных) ответов на контрольные вопросы, построение логических схем по разделу дисциплины, подготовка докладов на положительную оценку, является обязательной формой контроля, условием аттестации и экзамена.

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

- обязательное посещение всех видов аудиторных занятий;
- ведение конспекта лекций, практических занятий;
- активная работа во время занятий;
- регулярная самостоятельная работа обучающегося в соответствии с рабочей программой дисциплины;
- получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий, в случае пропусков занятий.

Проведение текущей аттестации (в ходе изучения курса в течение всего семестра) предусматривает следующие формы контроля:

- Опрос, доклад по теме семинарского занятия;
- Выполнение письменных домашних заданий. Также учитывается своевременность сдачи письменных работ, аккуратность их выполнения.

5.1. Критерии оценки сформированности компетенций

№ п\п	Уровни сформированности компетенций	Оценки сформированности компетенций	Общая характеристика сформированности компетенции и индикаторов достижения компетенции	Критерии оценивания	Шкала переводов баллов в оценки (количество баллов)**
1	2	3	4	5	6
1.	Компетенция не сформирована	Оценка «неудовлетворительно»/ не зачтено	Компетенция и индикаторы достижения компетенции недостаточно сформированы. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	ИПК 1.1. Не знает закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и	Менее 50 баллов

				<p>компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования ИПК 1.2. Не умеет соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; применять техники и методы психологического консультирования для лиц и социальных групп</p> <p>ИПК 1.3. Не владеет техникой и методами психологического консультирования</p>	
2.	<p>Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенции</p>	<p>Оценка «удовлетворительно»/зачтено</p>	<p>Сформированность компетенции и индикаторов достижения компетенции соответствует минимальным требованиям базового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности</p>	<p>ИПК 1.1. Знает закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования ИПК 1.2. Умеет: соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; применять техники и методы психологического консультирования для</p>	<p>50-70 баллов</p>

				лиц и социальных групп ИПК 1.3. Не владеет техникой и методами психологического консультирования	
3.	Базовый (средний) уровень сформированности компетенции	Оценка «хорошо»/зачтено	Сформированность компетенции и индикаторов достижения компетенции в целом соответствует требованиям пороговому уровню. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач в области профессиональной деятельности	ИПК 1.1. Знает закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования ИПК 1.2. Умеет соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; применять техники и методы психологического консультирования для лиц и социальных групп ИПК 1.3. Частично владеет техникой и методами психологического консультирования	71-85 баллов
4.	Повышенный (высокий)	Оценка «отлично»/зачтено	Сформированность компетенции и индикаторов	ИПК 1.1. Знает	86-100 баллов

	уровень сформированности компетенции		достижения компетенции полностью соответствует требованиям повышенному уровню. Имеющихся знаний, умений и навыков и мотивации в полном объеме достаточно для решения сложных профессиональных задач в области профессиональной деятельности	закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования ИПК 1.2. Умеет соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; применять техники и методы психологического консультирования для лиц и социальных групп ИПК 1.3. Владеет техникой и методами психологического консультирования	
--	--------------------------------------	--	---	--	--

Оценка	Общее количество набранных баллов
2 (неудовлетворительно), не зачтено	Менее 50
3 (удовлетворительно), зачтено	50–70
4 (хорошо), зачтено	71–85
5 (отлично), зачтено	86–100

6. Методические рекомендации по видам занятий для обучающихся по освоению дисциплины

Методические материалы по освоению дисциплины «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» направлены на оказание методической помощи обучающимся в выполнении различных видов работ и представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу.

6.1.1. Методические указания (рекомендации) для самостоятельной работы обучающихся.

Учебно-методические материалы (методические указания для самостоятельной работы обучающихся, методические указания к практическим (семинарским) занятиям, методические указания по выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения и др.) и иные документы, разработанные образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса размещены в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru).

7. Обеспечение образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются ФОС, адаптированные с учетом особенностей таких лиц и позволяющие оценить их уровень сформированности компетенций, заявленных в программе.

Форма проведения текущей успеваемости, промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью библиотекой предоставляется удаленный доступ к ресурсам:

- образовательная платформа Юрайт (urait.ru);
- электронно-библиотечная система [znanium.com \(znanium.com\)](http://znanium.com);
- eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и получения информации ([НЭБ eLIBRARY.RU](http://eLIBRARY.RU));
- CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме [открытой науки](http://open-science.org) (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение [инфраструктуры знаний](http://infrastructure.ru).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины включают в себя:

- перечень основной литературы;
- перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы;
- учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы;
- ресурсы сети интернет;
- информационные справочные системы и профессиональные базы данных.

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут использовать следующие электронные источники информации: образовательная платформа Юрайт (urait.ru), электронно-библиотечная система [znanium.com \(znanium.com\)](http://znanium.com), eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и получения информации ([НЭБ eLIBRARY.RU](http://eLIBRARY.RU)),

CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме [открытой науки](#) (Open Science), ЭИОС института.

Справка о литературном обеспечении по дисциплине представлена в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-технические условия полностью соответствуют установленным требованиям ФГОС при реализации рабочей программы. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определен рабочей программой дисциплины. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к ЭИОС института. Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного: Windows, Microsoft Office, антивирус Dr.Web и свободно распространяемого программного обеспечения: PDF Sumatra PDF, браузер Mozilla Firefox, архиватор 7-zip. Обучающимся обеспечен доступ, в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен рабочей программой дисциплины и подлежит при необходимости обновлению.

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в справке о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса (Приложение 2).

10. Приложения к рабочей программы дисциплины

В приложениях к рабочей программе дисциплины размещаются:

– аннотация рабочей программы дисциплины (Приложение 3);

11. Дополнение и изменения в рабочие программы дисциплины

Актуализация рабочей программы и входящих в нее материалов происходит ежегодно в случае изменений требований ФГОС ВО, запросов профессорско-преподавательского состава института, запросов обучающихся, осваивающих данную образовательную программу, и их родителей, а также с учетом других заинтересованных сторон; с принятием новых локальных нормативных актов или внесение в них изменений и дополнений, происшедшие с момента составления рабочей программы дисциплины (модуля) практики, а также по результатам внутренней и внешней проверки по образовательной деятельности; в материально-техническом и методическом обеспечении дисциплины и обеспеченности ими учебно-воспитательного процесса; с изданием и приобретением библиотекой новых учебных пособий, монографий и т.д. Для этого ежегодно на заседаниях кафедр проводятся обсуждения предложений по внесению изменений, дополнений в содержание рабочих программ и документов, затем рассматриваются на заседаниях научно-методических советов факультетов.

Справка

о литературном обеспечении по дисциплине «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» основной профессиональной образовательной программы высшего образования для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

№ п/п	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	К о л - в о экземпляров/ точек доступа
Перечень основной литературы			
1.	Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 291 с.	ЭБС Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/561139 – Режим доступа: по подписке.	-
2.	Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебник для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 538 с.	ЭБС Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/566423 – Режим доступа: по подписке.	-
3.	Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 294 с.	ЭБС Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/537068 – Режим доступа: по подписке.	-
4.	Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 294 с.	ЭБС Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/561137 – Режим доступа: по подписке.	-
Перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы			
1.	Андронникова, О. О. Основы психологического консультирования : учебное пособие / О.О. Андронникова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 424 с.	ЭБС ZNANIUM.COM. https://znanium.com/catalog/product/1078378 – Режим доступа: по подписке.	-
2.	Шарапов, А. О. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии : практическое пособие / А. О. Шарапов, О. В. Матвеев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 178 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/448866 – Режим доступа: по подписке.	-

3.	Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 212 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/476258 – Режим доступа: по подписке.	-
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы			
1.	Арышева А.П. Психология стресса: методические указания к выполнению контрольной работы для студентов заочной формы обучения / АНО ВО СИБУП. – Красноярск, 2020. – 41 с.	ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/ - доступ неограниченный	-
Ресурсы сети интернет			
1.	Минобрнауки России : Официальный сайт	http s :// минобрнауки.рф	-
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных			
1.	Электронно-библиотечная система Znanium.com	https://znanium.com/	-
2.	Образовательная платформа Юрайт	https://urait.ru/	-
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	-
4.	CYBERLENINKA	https://cyberleninka.ru/	-
5.	Электронная информационно-образовательная среда	http://do.sibup.ru/log in/index.php	-

И.о. заведующего кафедрой

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий библиотекой



(подпись)



(подпись)

Г. Г. Дулинец

(инициалы, фамилия)

Л.П. Силина

(инициалы, фамилия)

Справка

о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса по дисциплине «Основы тренинговой работы» основной профессиональной образовательной программы высшего образования для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы/наименование специализированной лаборатории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях	<p>Сведения о помещениях самостоятельной работы студентов</p> <p>110 Библиотека. Читальный зал</p> <p>Стол компьютерный - 1 шт., стул - 1 шт., компьютер системный блок - 1 шт., монитор - 1 шт., принтер - 1 шт. стеложки с учебной литературой – 26 шт., газетница - 1 шт.</p> <p>Учебное место для инвалидов: стол -1 шт., стул -1 шт., настольная лупа - 1 шт., 1 – клавиатура с системой «Брайля» -1 шт., колонки D i ALOQW -203 -2 шт.</p> <p>Электронные учебники, словари, энциклопедии, тренинговые и другие программы на DVD -дисках; электронные библиотеки ЭБС Znanium и Юрайт; электронный каталог.</p> <p>Программное обеспечение, Windows 10 Pro 64bit Russian DSP OEI DVD (бессрочно) (OEM версия распространяется вместе с комплектующими).</p>	Красноярский край, г. Красноярск, ул. Московская, 7 «А»

		<p>Пакет офисных программ Microsoft Office 2007 Professional (Лицензия Microsoft № 42834298 от 05.10.2007 г. (бессрочно))</p> <p>Система автоматизации библиотек ИРБИС64 – АРМ «Читатель» (Договор № 1 от 23.01.2021 г.) (подписка обновляется ежегодно).</p> <p>Антивирус Dr. Web (Сублицензионный договор № 528 от 07.03.2019 г., приложение к договору от 09.03.2021 г. (срок действия ключа до 09.03.2022 г.)) (ключ обновляется ежегодно).</p>	
--	--	---	--

Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности от 14 мая 2013 г. № 1104-2236, выданное главным управлением МЧС России по Красноярскому краю, управлением надзорной деятельности от 14 мая 2013 г., бессрочное.

И.о. заведующий кафедрой психологии



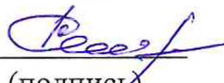
(подпись)

Г. Г. Дулинец

(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник АХЧ



(подпись)

Г.Ф. Субботина

(инициалы, фамилия)

Начальник ИТО



(подпись)

В.Ф.Краткин

(инициалы, фамилия)

Аннотация рабочей программы дисциплины «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях»

по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, дисциплина реализуется на кафедре психологии.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет:

очная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 4/144, на контактную работу предусмотрено – 86,2 часа, на самостоятельную работу - 57,8 часов, форма контроля - 0;

очно-заочная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 4/144, на контактную работу предусмотрено – 84,2 часа, на самостоятельную работу - 24 часов, форма контроля - 35,7 часа.

Место дисциплины в ОПОП

Дисциплина «Технологии помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» относится к части Блока «Часть, формируемая участниками образовательных отношений», дисциплины по выбору. Индекс дисциплины «Технологии помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» Б1.В.ДЭ.02.01.

Цель дисциплины: развитие у студентов способности создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности психологического здоровья у лиц разных возрастных и социальных групп, путем оказания консультативной помощи.

Задачи дисциплины:

1. Способствовать формированию у студентов способности осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

2. Сформировать понятийный аппарат, дифференцировать такие понятия как «кризис», «стресс», «психологическая травма», «кризисная ситуация».

3. Ознакомить студентов с теоретическими аспектами учения о стрессе и научить распознавать кризисность переживания.

4. Сформировать представления о методах и методиках консультативной помощи в кризисной и стрессовой ситуации, с учетом возрастных и социальных особенностей личности.

5. Сформировать готовность осуществлять мониторинг психологического здоровья лиц разных возрастных и социальных групп.

Общая характеристика дисциплины (основные разделы дисциплины):

1) Психология стресса.

2) Психология кризисных ситуаций

Дисциплина «Технологии помощи в кризисных и стрессовых ситуациях» нацелена на формирование следующих общекультурных компетенций:

ПК – 1 - способен осуществлять консультативную помощь лицам и социальным группам (ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3).

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме заданий для текущего контроля, контрольных задач, выполнение лабораторных работ (для студентов очной формы обучения) и промежуточный контроль в форме зачета с оценкой (очная форма обучения) и экзамена (очно-заочная форма обучения).

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологи»

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Председатель научно-методического
совета факультета Психологии

Протокол № 08 от «21» апреля 2026 г.


(подпись)

Н.В. Суворова

И.О. Фамилия

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.В.ДЭ.02.01 ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ И СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ.

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование.

Квалификация выпускника Бакалавр

Программа подготовки Академический бакалавриат

Форма обучения Очная, очно-заочная

Кафедра Психологии

Разработчик(и)

Ю.В. Кулешова, канд. биол. наук, доцент кафедры
психологии

(И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание,
должность)


подпись


Рассмотрено на заседании кафедры Психологии

Протокол № 09 от «06» апреля 2026 г.

И.о. зав. кафедрой

Г. Г. Дулинец

(И.О.Ф.)


(подпись)

Красноярск 2026

1. Описание назначения и состава ФОС по дисциплине

1.1. Цели и задачи формирования ФОС по дисциплине «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях»:

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки выпускников в период обучения по дисциплине путем оценивая уровня сформированности компетенций на соответствие требованиям ФГОС по реализуемым направлениям подготовки.

Задачами ФОС являются:

1. Контроль и управление процессом приобретения выпускниками на разных этапах обучения необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных ФГОС по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

2. Управление процессом требований к оцениванию качества освоения образовательной программы.

3. Совершенствование самоконтроля и самоподготовки обучающихся.

4. Оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов как положительных, так и отрицательных и планированием необходимых предупреждающих и (или) корректирующих мероприятий.

5. Систематическая оценка совокупности запланированных результатов обучения по дисциплине обеспечивающей формирование у выпускника всех компетенций, установленных образовательной программой.

6. Обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс института.

1.2. ФОС по дисциплине разработан на основании следующих нормативных документов:

– федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата);

– образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы Психология управления, Юридическая психология;

– положения «О порядке разработки и формирования фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой (итоговой) аттестации образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата в АНО ВО СИБУП»;

– положения «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в АНО ВО СИБУП».

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ПК – 1 - способен осуществлять консультативную помощь лицам и социальным группам.

2.2. Результаты обучения (в форме компетенций) на данном этапе их формирования.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Показатели, содержащие критерии и шкалы оценивания	Оценочные средства
1	2	3	4
ПК – 1 - способен	ИПК 2.1. Знает: проблемы	Обучающийся демонстрирует способность	Контрольные вопросы к

<p>осуществлять консультативную помощь лицам и социальным группам</p>	<p>социализации, социальной адаптации, характеристики социальной среды, основы безопасности жизнедеятельности человека и окружающей среды. ИПК 2.2. Умеет: проводить профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности с учетом данных мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения. ИПК 2.3. Владеет: технологиями работы с информационными сетями, основным программным обеспечением, необходимым для проведения мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.</p>	<p>диагностировать и анализировать актуальное психологическое состояние клиента, выбирать адекватный способ помощи в критической и стрессовой ситуации, согласно возрастным и социальным особенностям клиента; осуществлять консультативную помощь лицам и социальным группам</p>	<p>разделам, задания для текущего контроля, практические примеры для разбора, контрольный тест по дисциплине, выполнение лабораторной работы, вопросы для промежуточного контроля.</p>
---	---	---	--

3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

3.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости включает в себя оценочные средства:

3.2.1. Оценочное средство (контрольные вопросы к разделам).

3.2.2. Критерии оценивания контрольных вопросов к разделам.

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
<p>Задание выполнено правильно, обучающийся способен обосновать выбранный вариант и пояснить ход выполнения задания. Правильная формулировка понятий и категорий. Самостоятельность ответа, умение использовать</p>	<p>5 (отлично, зачтено) От 85 до 100 баллов</p>

классификацию, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемому вопросу.	
Ответ представлен в соответствии с поставленным вопросом с незначительными замечаниями. Обучающийся знает материал работы, умеет анализировать полученные результаты и делать выводы, владеет навыками самостоятельного выполнения задания. Ответ сформулирован самостоятельно. Содержание ответа правильное, в структуре и стиле ответа нет грубых ошибок.	4 (хорошо, зачтено) От 71 до 85 баллов
Содержание ответа имеет значительные замечания, устраненные во время контактной работы с преподавателем. Обучающийся на удовлетворительном уровне знает представленный материал, умеет анализировать полученные результаты и делать выводы. В оформлении, структуре и стиле ответа есть недостатки; работа выполнена самостоятельно.	3 (удовлетворительно, зачтено) От 51 до 70 баллов
Часть ответа или весь ответ выполнен с нарушением логики изложения, носит несамостоятельный характер. Содержание ответа не соответствует поставленному вопросу. Обучающийся не знает материал, не умеет анализировать полученные результаты и делать выводы.	2 (неудовлетворительно, не зачтено) Менее 50 баллов
Итоговый балл	100

Примерная шкала оценивания при наличии использования модульно-рейтинговой системы

Оценка	Общее количество набранных баллов
2 (неудовлетворительно), не зачтено	Менее 50
3 (удовлетворительно), зачтено	51–70
4 (хорошо), зачтено	71–85
5 (отлично), зачтено	85–100

Контрольные вопросы к разделам

Раздел I Психология стресса

1. Виды стресса. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. Техника неотложной психологической помощи в зависимости от вида реакции.
2. Классификация видов стресса.
3. Классификация проявлений стресса у человека. Методы диагностики стресса.
4. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
5. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.

Раздел II Психология кризиса

1. Стресс и суицид. Распространенность. Причины суицида. Предвестники. Работа с суицидентами.
2. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит. Психологическая защита и стратегии совладания (копинг-стратегии).
3. Посттравматическое стрессовое расстройство. Определение. Причины возникновения. Критерии. Проявления. Типы. Методы диагностики.

4. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).

Оценочное средство (задачи для текущего контроля).

Критерии оценивания решения задач для текущего контроля.

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
Задание выполнено правильно, обучающийся способен обосновать выбранный вариант ответа и пояснить ход решения задачи. Правильная формулировка понятий и определений. Умеет применять и использовать основные формы логического мышления. Присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы.	5 (отлично, зачтено) От 85 до 100 баллов
Задание выполнено правильно, обучающийся способен обосновать выбранный вариант ответа и пояснить ход решения задачи. Несущественные ошибки в формулировке понятий и определений. Умеет применять и использовать основные формы логического мышления. Присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы	4 (хорошо, зачтено) От 71 до 85 баллов
В решении задач присутствуют нескольких несущественных или одной-двух существенных ошибок. Обучающийся не может пояснить ход решения задачи, не умеет применять и использовать основные формы логического мышления. Низкое качество подачи материала.	3 (удовлетворительно, зачтено) От 51 до 70 баллов
Обучающийся не понимает содержания учебного материала. Не способен обосновать выбранный вариант ответа и пояснить ход решения задачи. Большое количество существенных ошибок в решении задач. Нет ответа. Не было попытки выполнить задание.	2 (неудовлетворительно, не зачтено) Менее 50 баллов
Итоговый балл	100

Методические указания к выполнению контрольной работы для студентов заочной формы обучения размещены в ЭИОС.

Место размещения страницы учебной дисциплины на платформах дистанционного обучения: в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru).

4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

4.1. Фонд оценочных для промежуточной аттестации средств включает в себя оценочные средства: вопросу к экзамену.

4.2. Оценочные средства.

4.2.1. Оценочное средство (вопросы к экзамену).

4.2.2. Критерии оценивания ответов на вопросы к экзамену.

Формируемые компетенции	Уровни сформированности компетенций		
	Пороговый (низкий) уровень сформированности и компетенций (оценка «удовлетворительно»/ 3 балла)	Базовый (средний) уровень сформированности компетенций (оценка «хорошо»/ 4 балла)	Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции (оценка «отлично»/ 5 баллов)
1	2	3	4
ПК – 1 - способен осуществлять консультативную помощь лицам и социальным группам	Обучающийся демонстрирует не глубокие знания в области диагностики и анализа практического материала, касающегося актуального психологического состояния клиента, не может выбирать адекватный способ помощи в критической и стрессовой ситуации, согласно возрастным и социальным особенностям клиента; не знает как эффективно осуществлять консультативную помощь лицам и социальным группам	Обучающийся демонстрирует способность диагностировать и анализировать актуальное психологическое состояние клиента, подбирает адекватный способ помощи в критической и стрессовой ситуации, согласно возрастным и социальным особенностям клиента; теоретически обосновывает способы и методики оказания консультативной помощи лицам и социальным группам	Обучающийся демонстрирует способность диагностировать и анализировать актуальное психологическое состояние клиента, выбирать адекватный способ помощи в критической и стрессовой ситуации, согласно возрастным и социальным особенностям клиента; осуществлять консультативную помощь лицам и социальным группам

Вопросы к промежуточному контролю (экзамену)

1. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
 2. Биохимические методы нейтрализации стресса (фармакологические, фитотерапия, ароматерапия).
 3. Виды стресса. Внутриличностный психологический стресс.
 4. Виды стресса. Межличностный психологический стресс. Виды.
 5. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс.
- Психологический климат в рабочей группе.
6. Виды стресса. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
 7. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.

8. Виды стресса. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. Техника неотложной психологической помощи в зависимости от вида реакции.
9. Виды стресса. Экологический психологический стресс.
10. Внешние приемы нейтрализации стресса (психотерапия, командные игры спорта, дружеское общение).
11. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
12. Детско-родительские конфликты как причина стресса.
13. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
14. Классификация видов стресса.
15. Классификация проявлений стресса у человека. Методы диагностики стресса.
16. Коммуникативный стресс. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.
17. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации. Профессиональное выгорание
18. Методы психологической саморегуляции состояний (аутотренинг, дыхательные техники, физические упражнения.)
19. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. История изучения стресса.
20. Особенности стрессовых состояний и трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Массовое производство и рутинные виды труда. Психическое пресыщение.
21. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
22. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
23. Посттравматическое стрессовое расстройство. Определение. Причины возникновения. Критерии. Проявления. Типы. Методы диагностики.
24. Предмет и задачи психологии стресса. Междисциплинарные связи психологии стресса. Междисциплинарное определение стресса.
25. Преодоление производственных стрессов: организационные и психопрофилактические методы.
26. Причины профессионального стресса. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
27. Психологические методы нейтрализации стресса (аутотренинг, медитация, психотерапия)
28. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
29. Современные концепции изучения стресса. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Классификация В.Д. Небылицина.
30. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.
31. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Классификация методов нейтрализации стресса.
32. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.
33. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость.
34. Стресс и проблема свободы выбора в современном обществе. Отсутствие четких моделей поведения.
35. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит. Психологическая защита и стратегии совладания (копинг-стратегии).
36. Стресс и суицид. Распространенность. Причины суицида. Предвестники. Работа с суицидентами.
37. Стрессогенные факторы в традиционном обществе. Отсутствие свободы выбора моделей поведения.

38. Стрессогенные факторы для женщины в современном обществе.
39. Стрессогенные факторы для мужчины в современном обществе.
40. Технические средства помощи при стрессе (БОС, компьютерные программы, музыка).
41. Типы реакции на стресс. Стресс и психологическое здоровье. Болезни стрессовой этиологии
42. Физиологические методы нейтрализации стресса (физические упражнения, массаж).
43. Физические методы нейтрализации стресса (водные, световые процедуры, закаливание).
44. Экзаменационный стресс.

5. Порядок обновления фонда оценочных средств

Фонды оценочных средств ежегодно актуализируются. Изменения и дополнения в фондах оценочных средств отражаются в сведениях об изменениях (дополнениях) в рабочей программе дисциплины «Технологии психологической помощи в кризисных и стрессовых ситуациях»